

令和5年2月こんだてひょう

元気げんきにすすぐすためには、食事しょくじとうんどう、すいたいせつみんが大切だいせつです。

いろいろな種類しゅるいの食品しょくひんを食たべて、栄養えいようのバとランスを整とえましょう。

にち 日	ちゆうしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	おやつ	ゆうしょく 夕食	えいようか 栄養価
1 (水)	ごはん(190g) みそしる(じゃがいも・コーン) めだまやき ごぼうとツナのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) さけのむしやき いなかじる こまつなのナムル ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ◎ おちゃ	ごはん(190g) とんかつ わかめのかきたまじる スタミナなっとう◎ オレンジ	エネルギー 2380 kcal たんぱく質 99.0 g 脂質 80.2 g 炭水化物 339.1 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 107.0 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 116.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 37.0 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3.0 g	
2 (木)	ごはん(190g) みそしる(だいこん・あつあげ) にくだんご ブロッコリーといかのサラダ バナナ	コッペパン・りんごジャム キッシュ ビーフシチュー レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	かっぱえびせん おちゃ	ごはん(190g) かれいのこうみやき あすかなべ いんげんとはるさめのごまあえ りんご	エネルギー 2250 kcal たんぱく質 87.2 g 脂質 65.1 g 炭水化物 346.5 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 108.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 34.4 g 炭水化物 109.5 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.7 g 脂質 5.7 g 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 111.3 g 食塩相当量 2.7 g	
3 (金)	ごはん(190g) みそしる(キャベツ) ハムのいりたまご きんぴらごぼう あじつけのり	ごはん(220g) いわしのうめに みそしる(もやし) だいずサラダ クレープ(チョコあじ) ぎゅうにゅう	たいやき おちゃ	サラダまきとえびフライまき すましじる(とうふ) かぶのそぼろあんかけ フルーツポンチ	エネルギー 2427 kcal たんぱく質 88.7 g 脂質 92.6 g 炭水化物 334.1 g 食塩相当量 12.4 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 94.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 36.9 g 炭水化物 115.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 34.3 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 5.3 g	
4 (土)	ごはん(190g) みそしる(さつまいも) なっとうのにらたまあえ やさいとりのいためもの ヤクルト	ごはん(190g) チーズインハンバーグ◎ こまつなのスープ キャベツとツナのサラダ ジョア	チョコレートロールケーキ◎ おちゃ	ごはん(190g) あじのさいきょうやき てんかすわかめうどんじる ぶたキムチ ぼんかん	エネルギー 2441 kcal たんぱく質 90.7 g 脂質 72.4 g 炭水化物 375.2 g 食塩相当量 9.6 g
	エネルギー 637 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 30.3 g 炭水化物 124.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 109 kcal たんぱく質 1.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 9.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.6 g 炭水化物 129.1 g 食塩相当量 3.0 g	
5 (日)	しょくパン(バター・いちごジャム) ポターージュ パンブキンアンサンブルエッグ アスパラサラダ やさしいジュース	えだまめおにぎり(100g) やきそば きくらげのスープ パイナップルかん ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	ごはん(190g) さばのたつたあげ かしわじる かみかみあえ オレンジ	エネルギー 2425 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 86.6 g 炭水化物 356.0 g 食塩相当量 12.3 g
	エネルギー 747 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.4 g 炭水化物 112.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 913 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 35.2 g 炭水化物 131.3 g 食塩相当量 4.9 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.0 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.3 g	
6 (月)	ごはん(190g) みそしる(かぶ) かにたま ジャーマンポテト バナナ	ごはん(220g) かれいのからあげ こんさいじる キャベツとひきにくのたまごいため ぎゅうにゅう	パイのみとおっとと おちゃ	パエリア(ごはん190g) ほうれんそうとコーンのスープ マカロニサラダ りんご	エネルギー 2274 kcal たんぱく質 89.8 g 脂質 71.1 g 炭水化物 342.1 g 食塩相当量 10.2 g
	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.6 g 炭水化物 112.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.0 g 炭水化物 109.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 102.1 g 食塩相当量 3.8 g	
7 (火)	ごはん(190g) みそしる(こまつな・あつあげ) グラタン やさいとぎゅうにくのオイスターいため さけフレーク	コッペパン・ブルーベリージャム とりとやさいのトマトに ジュリアンスープ ブロッコリーとチーズのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	スーパーカップ おちゃ	ごはん(190g) メヌケのさいきょうやき ごまとうにゅうなべふう もやしとえびのみそいため フルーツミックス	エネルギー 2211 kcal たんぱく質 95.9 g 脂質 66.3 g 炭水化物 331.8 g 食塩相当量 11.0 g
	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.8 g 炭水化物 95.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 806 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物 114.2 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 168 kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 3.1 g	
8 (水)	ごはん(190g) みそしる(チンゲンサイ) ウィンナーソテー レタスとたまごのサラダ やさしいジュース	ごはん(220g) あじのあまから みそしる(とうふ・なめこ) やさしいいかのごまふうみいため ぎゅうにゅう	はちみつチーズトースト おちゃ	かまあげしらすのチャーハン(ごはん190g) あげはるまき はるさめスープ だいこんとかにかまのサラダ ぼんかん	エネルギー 2304 kcal たんぱく質 84.4 g 脂質 72.6 g 炭水化物 352.6 g 食塩相当量 12.2 g
	エネルギー 628 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 21.4 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 118.1 g 食塩相当量 4.0 g	
9 (木)	ごはん(190g) みそしる(はくさい・あつあげ) さんまのかんろに じゃがいものいために バナナ	コッペパン・いちごジャム たらのムニエル あさりのチャウダー レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	コアラのマーチとえびっこ おちゃ	ごはん(190g) やきとり おでんふう えだまめのしらあえ りんご	エネルギー 2310 kcal たんぱく質 92.3 g 脂質 67.5 g 炭水化物 350.2 g 食塩相当量 11.9 g
	エネルギー 687 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 44.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 101.6 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 3.6 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 690 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 110.2 g 食塩相当量 4.1 g	
10 (金)	ごはん(190g) みそしる(かぼちゃ) チーズオムレツ やさいとぶたにくのカレーいため ヤクルト	すきやきどん(ごはん220g) みそしる(わかめ・ふ) はるさめのすのもの ぎゅうにゅう	ドームケーキ(カスタード) おちゃ	ごはん(190g) さばのみそに さけかすじる もやしのごまあえ フルーツゼリー	エネルギー 2248 kcal たんぱく質 88.0 g 脂質 67.0 g 炭水化物 351.1 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.1 g 炭水化物 108.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.7 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 2.9 g	

えいようか
栄養価(栄養としての価値)

エネルギー：生きるために利用するもの
脂質：体やエネルギーのもとになるもの
食塩相当量：体の水分を調節しているもの

たんぱく質：体をつくるもとになるもの
炭水化物：体のエネルギーのもとになるもの

◎お誕生日おめでとう(^_^) 2月にお誕生日を迎えられる方のリクエストメニューです。